

健康とお金に関する NEWS LETTER

Worker in Miyazaki become energetic

新年度から1ヶ月が経過しましたが、やる気や気分がすぐれないなどありませんか？今回は「五月病」を解説します

新卒・異動社員は要注意

Q 五月病はなぜ起こるの

新年度から1ヶ月が経つと新入社員や異動した社員が環境の変化についていけず、体に不調をきたすことを五月病と呼んでいます。

五月病は医学的には「適応障害」や「抑うつ状態」のことで医学用語ではありません。

五月病の原因は？

五月病の原因は以下のような理由が考えられます

1. 環境の変化によるストレス

春から新しい環境に適應する必要がある新入社員や学生は、新しい職場や学校、生活スタイルの変化にストレスを感じ、五月病の症状が現れることがあります。また春は朝晩と日中の寒暖差があるため体温調整の難しさも影響しています。



2. 新入職員・異動職員のプレッシャー

新入社員や異動職員は周囲の期待や自身の適應力に対するプレッシャーを感じる場合があります。また職場の上司や先輩からの指導や指摘により自己評価が下がり、やる気が低下することもあります。



3. 生活リズムの乱れ

新年度から1ヶ月経過したあとにゴールデンウィークのような連休が入ることで、生活リズムが乱れて疲れやストレスが返って溜まり、五月病になってしまいます。

五月病でよく見られる症状

- 気分の落ち込み
- からだの疲れが取れない
- 注意力・判断力の低下
- 不眠
- 食欲不振・食欲増大
- 頭痛・めまい
- 動悸 など

これらの症状が長期間続くと仕事や学業に支障をきたすことがあります。



A 解決策

睡眠を十分にとる



睡眠不足はストレスや気分の落ち込みを引き起こす原因になります。睡眠中には脳は出来事や情報を整理したり、ストレスを軽減させる働きがあります。しかし睡眠不足になるとストレスや不安が増加し続けてしまいます。

そのため、できるだけ毎日7-8時間の睡眠を確保し規則的な生活リズムを心がけていきましょう。

軽い運動でカラダを動かす

運動はストレスを減らし、気分を改善する効果があります。呼吸を整えながらリズムカルに動くことで、セロトニンというホルモン（幸せホルモン）が分泌され、気分が落ち着くのです。メンタルヘルスにおいて「運動」は薬と同等の効果があるとの研究もあります。

運動内容としては

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・水泳 などがおすすです。



コミュニケーションをとる

「リラックスする神経」である副交感神経には2種類あり、その1つは社会的交流を繋げようとするときに働きます。友人や家族との時間を作り、話を聞いてもらったり、自分の気持ちを伝えたりすることで、五月病の症状が軽くなります。



完璧主義をやめる

完璧主義だと自分に対して過度な負担をかけてしまい、目標に対して過剰にストレスを感じてしまいます。



また現実と自分の理想にギャップを感じやすいので、気分も落ち込みます。合格ラインを下げて、自分ができないことは他者に協力してもらったり、周りとコミュニケーションを取りながら助けを借りましょう。

